Эффективным натуральным средством для похудения является зелёный кофе. Ограничения к его применению такие же, как и у обычного кофе из-за содержания кофеина. Зёрна зелёного кофе обладают сильными жиросжигающими свойствами.

Зелёный кофе, который сегодня активно употребляется для снижения избыточного веса, есть не что иное, как необжаренные сырые зёрна кофейного дерева. Их можно приобретать в неперемолотом, перемолотом или растворимом виде. Также сегодня в продаже имеются смеси, в которые могут входить экстракты зелёного чая, гуараны и различные пряности. Последние нужны лишь для того, чтобы скрасить довольно непривычный и специфичный для европейского потребителя вкус зелёного кофе.

Почему мы худеем от зелёного кофе

Активные работы по изучению состава зелёного кофе начались после того, как в ходе экспериментов в Скрентонском университете в США пациенты стали активно сбрасывать избыточный вес в результате употребления напитка из сырых необжаренных кофейных зёрен. Исследования показали, что последние содержат некоторое количество веществ, отсутствующих в обжаренных зёрнах. Среди таких микроэлементов учёные особенно выделили хлорогеновую кислоту, которая активно способствует расщеплению жиров в организме. Помимо данного уникального компонента в зёрнах зелёного кофе также содержатся:

* кофеин;
* органические кислоты - лимонная, яблочная, винная, кофеиновая и щавелевая;
* сахароза, белковые вещества, клетчатка, дубильные и минеральные вещества;
* жирные кислоты - линоленовая, пальмитиновая, стеариновая, олеиновая и некоторые другие.

Помимо преимущественного влияния хлорогеновой кислоты на снижение веса, следует отметить и роль кофеина в процессе употребления зелёного кофе. Этот элемент способствует ускорению метаболизма, что предотвращает накопление жира в организме. Кофеин также снижает аппетит и выводит из организма токсины.

Сочетание всех этих компонентов как раз и обуславливает эффективность зелёного кофе в процессах жиросжигания, снижения аппетита, что в конечном итоге приводит к существенному снижению веса. В процессе обжарки большая часть этих компонентов, прежде всего хлорогеновой кислоты расщепляется, поэтому и жиросжигающих свойств обжаренные зёрна кофейного дерева уже не имеют.

Также необходимо отметить, что биологическая активность зёрен необжаренного кофе сохраняется в течение длительного времени, так как большая часть экстрактивных веществ, в нём содержащихся, сохраняет активность на протяжении 7 лет.

Чем зелёный кофе полезен для здоровья

Как было отмечено, основным элементом, за счёт которого происходит снижение массы тела, является хлорогеновая кислота, содержащаяся в зелёных кофейных зёрнах в избытке. Однако помимо функции расщепления жира данный элемент влияет и на другие процессы в организме:

1. Понижает количество сахара в крови и нормализует содержание липидов за счёт воздействия на углеводный обмен;
2. Снижает вероятность возникновения и развития ишемических сердечно-сосудистых заболеваний, так как способствует уменьшению ожирения, понижает содержание сахара в крови и холестерина;
3. Предупреждает развитие сахарного диабета второго типа - ещё одно известное свойство хлорогеновой кислоты;
4. Препятствует развитию тромбов за счёт ярко выраженного антиагрегатного действия.

Как видим, употребление зёрен зелёного кофе полезно не только для похудения. Микроэлементы, содержащиеся в нём, способны значительно улучшить общее состояние здоровья человека и предотвратить возникновение ряда сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний.

Зелёный кофе следует принимать с осторожностью

Важно отметить, что хлорогеновая кислота, содержащаяся в большом количестве в сыром зелёном кофе, абсолютно безопасна для здоровья. Однако при употреблении зелёного кофе имеются некоторые ограничения. Связаны они, конечно, со значительным содержанием кофеина в зёрнах.

Помимо положительного воздействия на организм, о котором выше уже было упомянуто, употребление кофеина может вызывать и нежелательные последствия, такие как раздражительность, бессонницу, рвоту, повышенное сердцебиение. Также нужно учитывать и то, что длительное употребление жиросжигающего напитка (более двух месяцев) сильно увеличивает секрецию желудка, что при сниженном аппетите и уменьшенном вследствие этого количестве употребляемой пищи может способствовать образованию язвы.

При определённых болезнях употребление зелёного кофе вообще противопоказано:

* не рекомендуется употреблять этот напиток гипертоникам, так как зелёный кофе может способствовать ещё большему повышению давления;
* людям, страдающим нервными расстройствами от употребления кофе также следует отказаться, так как это может усилить тревогу;
* людям, страдающим глаукомой, зелёный кофе употреблять также нельзя - может ещё более повыситься внутриглазное давление;
* при остеопорозе употребление зелёного кофе рекомендуют ограничить 250 мл в день, так как напиток способствует вымыванию кальция из костей.

Как видим, содержание кофеина несколько сужает круг лиц, для которых употребление зелёного кофе полезно. Понятно, что пить зелёный кофе нельзя тем людям, которым в целом противопоказано употребление бодрящего напитка. При этом он гораздо безопаснее других жиросжигающих средств в плане побочных явлений и аллергии.

Как выбрать зелёный кофе

Сегодня зелёный кофе продаётся как в растворимом пакетированном виде, в виде биологически-активных добавок, так, конечно, и в виде простых необжаренных зёрен кофейного дерева. Последние наиболее интересны, так как мы, готовя кофе самостоятельно, будем знать, что никаких вредных добавок в напитке не содержится, к тому же и стоит он на порядок дешевле.

Лучшим кофе считается Арабика. Её зёрна имеют изогнутую линию посередине, форма которой напоминает букву «S». Важно отметить, что этот сорт содержит небольшое количество кофеина. О высоком качестве зерна Арабики могут сказать его размеры - чем зерно крупнее, тем оно качественнее, при этом размер их должен быть одинаковым.

Цвет зёрен - желтовато-зелёный, фисташковый, без пятен. Не стоит брать кофе насыщенного салатового цвета. Это говорит о том, что зёрна плохо просушены, а значит могут быть опасны - содержать вредные микробы и плесень. Не стоит брать и зёрна бурого или жёлтого цвета - они либо пересушены, либо где-то долго хранились, возможно, не в самых лучших условиях.

О неправильном хранении кофе может свидетельствовать и полное отсутствие запаха. Запах у качественного зелёного кофе хоть и очень слабый, но вполне различимый - он должен иметь слегка ощутимый «травянистый» аромат.

Что думают врачи о пользе зелёного кофе

Отметим, что мнение врачей о пользе зелёного кофе неоднозначно. С одной стороны, мало кто ставит под сомнения результаты исследований ведущих мировых институтов, на практике доказавших пользу хлорогеновой кислоты, содержащейся в его зёрнах. С другой - появление огромного количества препаратов на основе сырых кофейных зёрен, обещающих быстрое похудение только от их приёма, вызывает у профессионалов вполне обоснованный скептицизм.

Дело в том, что пациенты диетологов начинают думать, что употребление зелёного кофе может заменить ведение здорового образа жизни и соблюдение диет, а это далеко не так. Только физическая активность, ограничение потребления пищи может в сочетании с данными препаратами дать положительный эффект.

Об этом свидетельствуют и многочисленные отзывы людей, принимавших зелёный кофе для похудения:

Алиса из г. Воронеж пишет:

«После курса приёма зелёного кофе мне за месяц удалось похудеть на 4 килограмма. Правда, эффект стал заметен лишь после того, как я начала активно заниматься спортом. Само по себе применение препарата мало что даёт. Так что зелёный кофе - не панацея».

И таких отзывов, надо отметить, большинство. Михаил из Москвы пишет:

«Не стоит надеяться на то, что в Интернете вы найдёте что-то, что можно съесть или выпить и при этом ещё и похудеть. Нужно работать над собой, а зелёный кофе может быть лишь средством, облегчающим эту работу».

Способы приготовления зелёного кофе

Способов приготовления зелёного кофе не меньше, чем и привычного всем ароматного напитка. Готовить можно обычный заварной кофе, а также капучино или экспрессо. Правда, от напитка с сахаром придётся постепенно отказываться, день ото дня уменьшая количество подсластителя.

Способ приготовления зелёного кофе в турке очень прост. Насыпьте в неё пару ложек предварительно перемолотых кофейных зёрен, залейте водой и доведите её до кипения. Когда кофе только начнёт закипать, снимите его с огня, а затем снова поставьте. Это действие необходимо будет повторить несколько раз.

Главное, готовьте зелёный кофе сами для полной уверенности в его качестве. Вкус и аромат у этого напитка довольно слабый, непривычный, поэтому имеет смысл его улучшить добавлением пряностей.

Кофе с корицей

Одну чайную ложку молотого кофе насыпать в туку и нагреть на огне. Налить в турку одну чашку воды, положить корицу и сахар по вкусу. Кофе довести до кипения, затем часть напитка перелить в чашку, а другую - снова довести до кипения. Процесс повторить несколько раз для получения кофе с пенкой.

Кофе с гвоздикой

Сварить и охладить в турке одну чашку зелёного кофе. После этого добавить гвоздику (2 шт.), сахар по вкусу и оставить на 1-2 часа настаиваться. Перед употреблением процедить, можно подавать с кусочками льда или ликёром.

Кофе с чёрным перцем

Турка разогревается на огне, после чего в неё высыпается 1,5 грамма чёрного перца и четыре чайных ложки молотого кофе. Смесь нужно размешать и залить в турку 100 мл холодной воды. Кофе доводится до кипения, после чего в него добавляется ещё 150 мл воды. После закипания в данную смесь добавляется ещё 250 мл воды, после чего её нужно будет кипятить в течение 5-10 минут и сразу подавать на стол.

Кофе с имбирём

В турку засыпается 1 чайная ложка зелёного кофе, кладётся 4 кусочка имбиря и заливается чашка воды. Смесь нагревается до момента образования кофейной пенки, после чего огонь выключается, кофе настаивается и разливается по чашкам.

Следует учитывать следующие аспекты при употреблении зелёного кофе для похудения:

1. Основной элемент, обуславливающий жиросжигающие свойства зелёного кофе - хлорогеновая кислота, безопасная для здоровья;
2. Ограничение применения зелёного кофе для похудения связано с наличием в нём кофеина, поэтому противопоказания те же, что и при употреблении обычного кофе;
3. Помимо сжигания жировых отложений зелёный кофе снижает риск ишемической болезни сердца, диабета и многих других заболеваний;
4. Для большей пользы от зелёного кофе, курс его приёма необходимо сочетать с диетой, при этом также следует вести активный образ жизни и заниматься спортом.